COMMENT NOURRIR MON BÉBÉ AU BIBERON ?

Vous ne voulez pas (ou ne pouvez pas) allaiter votre bébé au sein, ou vous souhaitez cesser de l'allaiter plus tôt que ce qui est recommandé. Il faut alors lui donner un substitut du lait maternel, et non du lait de vache. Les substituts du lait maternel, ou « laits » infantiles, sont étudiés pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.

Quel « lait » infantile choisir pour votre bébé ? Comment l'utiliser ?

QU'EST-CE QUE LES « LAITS » INFANTILES ?

On désigne communément sous ce nom les préparations industrielles destinées spécifiquement aux jeunes enfants. Leur appellation réglementaire est « préparation » et non « lait ». En effet, même si la majorité de ces aliments sont fabriqués à partir de composants du lait de vache, certaines préparations sont réalisées à partir d'autres produits (par exemple, du soja).
Mais, quelle que soit leur appellation, ce sont des aliments spécifiquement conçus pour un enfant né à terme et en bonne santé, de la naissance à l'âge de 3 ans.

4 mois
=
4 mois révolus

Lorsqu'on parle de nombre de mois, on parle en mois révolus. Ainsi : 4 mois = 4 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 5e mois. 6 mois = 6 mois révolus, c'est-à-dire jusqu'au début du 7e mois.

Des « laits » rigoureusement contrôlés

Leur composition et leur fabrication sont soumises à une réglementation précise et rigoureuse, qui garantit leurs qualités nutritionnelles et sanitaires.

Des « laits » sous différentes formes

Selon les marques, vous trouverez ces laits en poudre à diluer ou encore en liquide prêts à l'emploi, mais leur intérêt nutritionnel est exactement le même.

Préparations à base de soja

Elles ne présentent aucune supériorité nutritionnelle par rapport aux « laits » préparés à partir de composants du lait de vache. Ne les utilisez pas sans avis médical. Attention, les préparations à base de protéines de soja 1er ou 2e âge sont les seules à être régies par la réglementation des aliments de l'enfance. Ne les confondez pas avec les « laits » ou jus ou crème de soja, qui ne sont pas adaptés aux enfants de moins de 3 ans.

DES « LAITS » EN FONCTION DE L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

Les « laits 1er âge »

Appelés aussi « laits pour nourrissons », ils sont destinés à remplacer le lait maternel (et leur composition en est assez proche) pendant toute la période où votre enfant n'a qu'un seul aliment : le lait. Ils couvrent bien tous les besoins nutritionnels de votre bébé. Ils n'ont pas cependant toutes les qualités du lait maternel qui les protège en particulier contre les infections. Mais tout comme le lait maternel, ils peuvent être le seul aliment de votre bébé jusqu'à 6 mois et au-delà, jusqu'à ce qu'il reçoive un repas complet sans lait.

Les « laits 2e âge »

Moins proches du lait maternel que les « laits 1er âge », ces préparations, appelées aussi « laits de suite », sont destinées à votre bébé à partir du moment où il commence à avoir au moins un repas complet par jour sans lait, c'est-à-dire jamais avant 4 mois et plutôt vers 6-7 mois.

Il est recommandé de continuer à lui donner 500 ml au moins de « lait 2e âge » par jour jusqu'à 1 an (voire au-delà) pour assurer son équilibre alimentaire.

Lisez aussi *Comment nourrir mon enfant de 6 mois à 3 ans ?*, p. 20

Les « laits de croissance »

Proches des « laits 2e âge », ils conviennent aux enfants à partir de 1 an et jusqu'à 3 ans. Ils permettent notamment des apports suffisants en fer (ce qui n'est pas le cas du lait de vache).

EN RÉSUMÉ

Appellation commune	Appellation réglementaire	Période d'utilisation habituelle
« Lait 1er âge »	**Préparation pour nourrissons**	**Dès la naissance jusqu'à 6 mois ou plus et au moins jusqu'à 4 mois***
« Lait 2e âge »	**Préparation de suite**	**De 6 à 12 mois ou plus en relais du lait maternel ou du lait 1er âge****
« Lait de croissance »	**Aliment lacté destiné aux enfants en bas âge**	**En relais du lait 2e âge de 1 an jusqu'à 3 ans*****

* Jusqu'à ce que votre enfant prenne un repas complet sans lait par jour.
** Dès que votre enfant a une alimentation diversifiée, soit au moins un repas complet sans lait par jour.
*** De préférence au lait de vache.

Le lait de vache

➡ **Avant 1 an, il vaut mieux ne pas donner du lait de vache à un bébé.** Il n'est pas adapté à ses besoins nutritionnels et risquerait de lui donner des troubles digestifs. Utilisez

Attention au lait cru

Ne donnez jamais de lait cru à un enfant ! C'est en effet un aliment très fragile, qui peut être facilement contaminé par des bactéries. Utilisez toujours un lait pasteurisé ou stérilisé.

des « laits » 1er ou 2e âge, qui contiennent moins de protéines, et apportent du fer et des acides gras essentiels indispensables à sa croissance.

➔ **Entre 1 an et 3 ans,** il est préférable de donner un « lait de croissance » ou un « lait de suite », toujours pour leur apport en fer et en acides gras essentiels. Mais rien ne vous empêche de donner un biberon de lait de vache de temps en temps.

➔ **Écrémé ou entier ?** Entre 1 an et 3 ans, si vous ne voulez pas donner du « lait de croissance » ou du « lait de suite » à votre bébé, mieux vaut lui donner du lait entier. Mais si toute la famille consomme du lait demi-écrémé, votre enfant peut en boire aussi, sans danger pour sa santé.

Les laits d'autres animaux (brebis, chèvre, ânesse, etc.)

Ils ne sont pas du tout adaptés à l'alimentation de votre bébé, et leur emploi peut s'avérer dangereux.

L'ÉQUILIBRE DU BUDGET EN PLUS

Les « laits 2e âge » et les « laits de croissance » sont un peu plus chers que le lait de vache. Mais ils sont bien mieux adaptés aux besoins de votre enfant. Faites des économies autrement, en préparant des compotes ou des purées maison par exemple.

LES «LAITS » AUX PROPRIÉTÉS PARTICULIÈRES

Votre bébé régurgite ? Il est constipé ? Il existe des préparations 1er ou 2e âge aux propriétés particulières. **Mais ne les utilisez pas sans avoir consulté votre médecin.** Certaines préparations, ayant une teneur différente en

lactose, ou contenant des germes probiotiques (comme le bifidus) ou contenant des substances prébiotiques, sont destinées à améliorer la digestion, à agir dans un sens bénéfique sur la flore intestinale et à faciliter le transit intestinal. Mais ces effets ne sont pas véritablement confirmés aujourd'hui. Deux « laits », vendus en pharmacie, se distinguent :

➔ **Les « laits » AR (anti-régurgitation) :** ce sont des « laits » qui ont été épaissis. Comme leur nom l'indique, ils sont conçus pour freiner les régurgitations (rejets de petites quantités de lait après les repas) de votre bébé.

➔ **Les « laits » HA (hypoallergéniques) :** ces « laits » peuvent contribuer à réduire les risques d'allergie. Ils sont fabriqués à partir de protéines de lait de vache (mais pas seulement) divisées en « petits morceaux » pour qu'elles soient mieux supportées par les enfants. Ils sont conseillés pour les enfants ayant un terrain allergique (un des deux parents ou des frères et sœurs allergiques) et ne doivent pas être utilisés chez un enfant qui a une allergie avérée, identifiée par le médecin.

Il faut savoir que l'allaitement maternel reste la meilleure façon de diminuer le risque d'allergies chez votre bébé.

Lisez aussi *Comment prévenir les risques d'allergie alimentaire ?*, p. 36

Supplément en vitamine K

Pour prévenir un risque hémorragique, tous les nouveau-nés doivent recevoir de la vitamine K dès la naissance. Si vous lui donnez un « lait » infantile depuis sa naissance, seules deux prises de vitamine K seront données les premiers jours de vie de votre bébé, les préparations pour nourrissons étant toujours supplémentées en vitamine K en quantité suffisante pour couvrir ses besoins. D'autres compléments, notamment en vitamine D, peuvent être prescrits par le médecin.

Biberon mode d'emploi

QUELLE MARQUE CHOISIR ?

Il n'existe aucune différence nutritionnelle notable entre les « laits » courants des différentes marques pour un âge donné. La réglementation stricte sur ces « laits » est la même pour tous.

Une fois que vous avez fait votre choix (demandez conseil à votre médecin, votre pharmacien ou votre puéricultrice), et si votre enfant aime bien ce « lait », il n'y a pas de raison d'en changer pour une autre marque.

S'il s'agit d'un « lait » spécifique (anti-régurgitation, etc.) prescrit par votre médecin, consultez-le avant d'en changer.

La conservation du lait des biberons

• Lait en poudre : si votre bébé ne finit pas son biberon, jetez le reste de lait.
• Lait liquide prêt à l'emploi : après ouverture, il se conserve 48 h maximum entre 0 et 2 °C (partie la plus froide du réfrigérateur) dans son emballage d'origine.
Une fois chauffé, il ne peut être conservé.
Vérifiez bien que la température de 0 à 2 °C est respectée à l'aide d'un thermomètre de réfrigérateur.

LA BONNE QUANTITÉ

La quantité, par biberon et par jour, dépend bien sûr de l'âge de votre bébé.

Votre médecin vous guidera. Vous trouverez aussi des indications sur les boîtes de « lait ». Ces quantités constituent des moyennes. Sachez qu'un bébé mange suivant ses besoins, selon le jour ou même l'heure. Respectez son appétit. Il peut laisser la moitié d'un biberon à un repas, et réclamer un supplément à un autre... Si sa courbe de croissance est régulière et qu'il est satisfait après ses biberons, c'est qu'il mange suffisamment.

LES ÉTAPES POUR FAIRE UN BIBERON AVEC DU LAIT EN POUDRE

1

Utilisez de l'eau faiblement minéralisée :
- **Soit l'eau de votre robinet, mais renseignez-vous auprès de la mairie pour savoir si sa qualité le permet.**
- **Soit de l'eau en bouteille, mais vérifiez sur l'étiquette qu'elle convient aux nourrissons.**

2

Ajoutez une mesurette (fournie dans chaque boîte de lait) rase de « lait » en poudre pour 30 ml d'eau.
Agitez bien.
Soyez très attentive à bien respecter cette proportion.

3

Vous pouvez proposer le lait à température ambiante, surtout l'été.
Si vous le faites chauffer, agitez le biberon et vérifiez toujours avant de le donner à votre bébé qu'il ne soit pas trop chaud, en déposant quelques gouttes sur votre main.

Pour toutes les questions que vous vous posez (stérilisation des biberons, etc.), n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.